

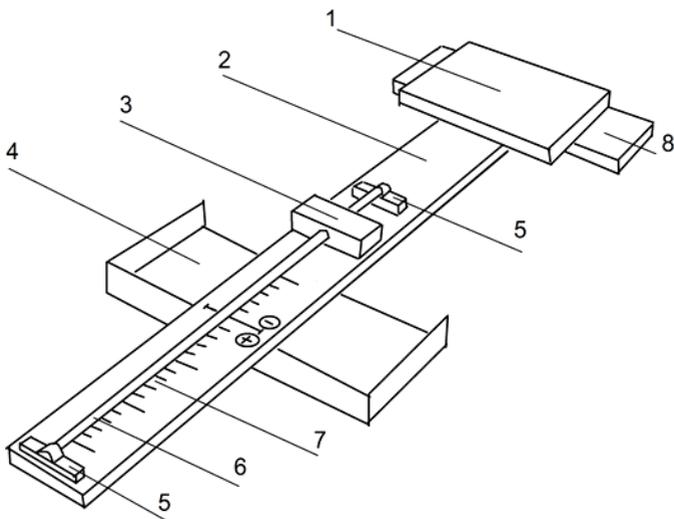
физической упражнениями и отказ от вредных привычек.

УДК 796.422.12

**Устройство для тестирования уровня гибкости
в крестцово-поясничном отделе позвоночника**

Колтунова А.Н., Иванский В.А., Кузьмицкая Е.А.
Белорусский национальный технический университет

Для определения гибкости позвоночника в крестцово-поясничном отделе нами создано устройство (рисунок).



1 – сиденье; 2 – основание; 3 – подвижный брусок; 4 – упор; 5 – фиксирующая клемма;
6 – направляющая трубка; 7 – шкала расстояния; 8 – опора сиденья

Рисунок – Устройство для тестирования уровня гибкости

Устройство работает следующим образом. Занимающийся без обуви садится на сиденье устройства и принимает исходное положение: пятки на линии нулевой отметки (касаются упора для ног, расстояние между пятками 20–30 см, ступни вертикально, руки вперед-внутри, ладони вниз). Выполняются три наклона с проталкиванием пальцами рук вперед подвижного бруска. Ноги в коленных суставах во время наклонов не сгибать. Результат засчитывается по конечному местоположению подвижного бруска с точностью до 1 см.